

保育
あり

わたしもかぞくも健康に 一生つきあうカラダダカラ

無料

骨密度測定
あり



健康について幅広く学び、
自分や家族のカラダに向きあう教室です。
「忙しくて自分にかまっていられない」
「リフレッシュしたい」という方、
ぜひお申し込みください♪



保育のご案内

定員 12人 (先着順)

(対象：生後4か月～未就学児)

安心して講座を受けられるように、
お子様をお預かりします♪
保育デビューしてみませんか？

※保育利用の方には
事前に案内をお送りします。

日時 令和7年6月9日・16日・23日
10:00～11:45 (すべて月曜日)

対象 小学生以下の子どもがいる市民で
3日間とも参加できる方

※医師から運動を制限されていない方

会場 子育て支援・保健センター はぐくるりん
(錦町3-3-6)

1階 健康増進室

電子申請はこちら →
5月12日(月)より



定員

15名

(先着順)



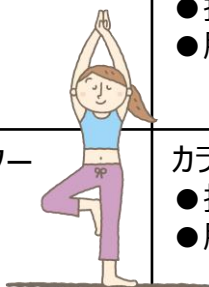
詳細は裏面をご覧ください



講座スケジュール



日程	講師	内容
運動講座 6月9日(月)	運動指導者 大石 和美 氏	お家でもできるエクササイズを体験♪ ●持ち物：筆記用具、水分、タオル ●服装：動きやすい服装・くつ
栄養講座 6月16日(月)	管理栄養士 筒井 孝子 氏	自分の食事、家族の食事、どんなことに気を付ける？ 未来をみすえた栄養習慣について学びます。 骨密度測定もあり。 ●持ち物：筆記用具 ●服装：骨密度測定は素足で実施します。 脱ぎ履きできる靴下で参加ください。
ヨガ講座 6月23日(月)	ヨガインストラクター 徳本 しほ 氏	カラダを動かすことの気持ちよさを実感 ●持ち物：筆記用具、水分・タオル ●服装：動きやすい服装



参加者の声

「ヨガ・体操で身体を動かして気持ちよかった」
「自分のカラダに向き合えた3日間でした」
「はじめての保育利用！久しぶりに自分の時間がもてて
リフレッシュになりました」
「家族も健康に気をつかいたしたのでとても勉強になりました」

5月12日(月)より申込み開始
(事前申込制・先着順)

電子申請(右記二次元コードより、24時間OK)

または 電話 でお申込みください



申込み・問い合わせ

立川市 健康推進課 保健事業係 (平日8:30~17:00)

TEL 042-527-3272

FAX 042-521-0422

